

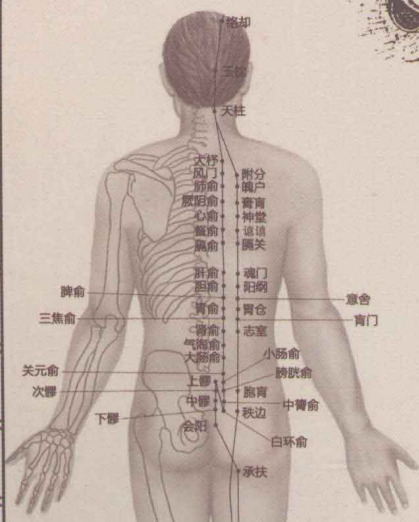
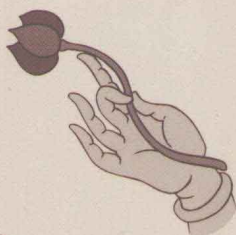
阴阳  
调  
百病消

大全集

阴阳要平衡 气血才畅通  
阴阳一平衡 越活越年轻



气为阴，血为阳  
气血平衡才健康  
五脏也分阴和阳  
食物调和是总纲



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社



阴阳平衡 百病不生 阴阳一调 百病全消

# 阴阳一调 百病消

## 大全集

常娟 编著



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

阴阳一调百病消大全集 / 常娟编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5377-4180-4

I. ①阴… II. ①常… III. ①阴阳(中医)—基本知识 IV. ①R226

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第147340号

## 阴阳一调百病消大全集

---

编 著 者 常 娟

文字编辑 许俊霞

美术编辑 李 蕊

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路21号 邮编:030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

邮 箱 sxkjs\_gys@126.com

电 话 0351-4922063(编辑室)

开 本 1020毫米×1200毫米 1/10

印 张 46

字 数 840千字

版 次 2012年8月第1版

印 次 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4180-4

定 价 29.80元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。





在日常生活中，我们经常会说一个健康的人阳气很足，而有些不是很健康的人则是阳虚体质，或者阴虚体质。这里的阴阳是什么意思呢？与我们平时所说的阴阳有什么关系呢？是同一个概念吗？

中国先贤提出“阴阳”理论来表示万物两两对应、相反相成的对立统一。阴阳，代表一切事物的最基本对立面。阴为寒，为暗，为聚，为实体化。阳为热，为光，为化，为气化。阴中有阳，阳中有阴。阴阳五行是易学的基础，也是中医学的基础。《黄帝内经》说“生之本，本于阴阳”。中医强调人体整体性，然后将整体分为对立统一的两个属性——阴阳。生命就是阴阳这两种相互矛盾的能量所构成的一个平衡体，在这个平衡体中，正极为阳，负极为阴，阴阳平衡才有了人，人生天地间，天在上为阳，地在下为阴，人在中间追求的则是阴阳平衡。所以，生命是一种不上不下、阴阳平衡的状态，如果这种平衡状态被彻底打破了，生命也就结束了。中医理论认为：人体生病是由于人体的阴阳失衡，治病的根本是帮助病人调节阴阳使其达到阴阳平衡的过程，如果一个人阴阳平衡了，身体自然会健康。

中医里表里、寒热、虚实等都是疾病过程中所表现的一组组既对立而又统一的正反现象——阴阳。从每组正反两方面对立的意义来说，表证、热证、实证可归属于阳证范畴；里证、寒证、虚证可归属于阴证的范畴。因此，一切病症都可以归之为阴证或阳证的大原则中。

阴阳蕴藏在身体的每一个部分，肾有肾阴肾阳，肝有肝阴肝阳，心有心阴心阳，脾有脾阴脾阳，胃有胃阴胃阳，肺有肺阴肺阳……身体每一个部分的阴阳都必须保持平衡，一旦某一个部位的阴阳失调了，那个部位就会出现疾病。比如，肝的阴阳不平衡，肝阴不足，那么，肝阳的就会急剧上升，这时人就会面红耳赤、头涨头痛，中医称之为肝阳上亢。而五行相生相克成为中医学调理阴阳平衡的手段。如肺属于金，肝属于木，肾属于水，心属于火，脾属于土。中医会根据木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木的方式来调节人体阴阳平衡，从而实现人体整体的健康。

中医治病的根本就是调理阴阳，《黄帝内经》里面讲到养生要“法于阴阳，和于术数”，只有阴阳平衡了，人体才能保持健康。如果阴弱于阳，就会生内热；而阳弱于阴的话，





人体就会偏寒。中医理论认为，生命的状态是否稳定完全取决于阴阳的平衡，养生的宗旨最重要的就是维护生命的阴阳平衡，阴阳平衡是生命的根本，阴阳平衡，人体就健康，如果阴阳失衡，那么就会患病，就会早衰，甚至于死亡。

所以，我们要想获得稳定而持久的健康，就一定要调理阴阳，促使阴阳调和。那么，怎样调理我们的身体，才能达到阴阳平衡的状态？中医认为，按照中医理论调整饮食结构，合理地摄取食物，并以脏腑为中心，通过系统调节来保持各内脏机能平衡协调，按照一年四季的变化规律和特点，根据不同年龄和性别特点，进行身心调节，使人体处于阴阳平衡的健康状态。

本书介绍了阴阳的基本原理与中医养生的对应关系，指出了养生的宗旨就是要维护身体的阴阳平衡。在中医阴阳寒热理论的基础上，讲解不同人群不同的养生方式，介绍使身体阴阳平衡、寒热进退的调养方法。指导人们春夏养阳，秋冬养阴，用温凉寒热不同属性的食物等调节身体达到平衡。大家可以参考自身实际情况，在相关人士的指导下，运用本书中的调理方法对身体阴阳进行适当调治。



## 第一篇 万病只有一个原因：阴阳不调

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第一章 阴阳与养生的关系</b> .....   | 2  |
| 中医与阴阳的关系 .....              | 2  |
| 阴阳平衡是五行和谐的基础 .....          | 3  |
| 阴阳是中医八纲辨证中的总纲 .....         | 3  |
| 健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数” .....   | 4  |
| 中医不是治病而是调理阴阳 .....          | 5  |
| 阴阳为万物生存法则，阴阳平衡即养生 .....     | 5  |
| 掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵 .....     | 6  |
| 分清阴阳，才能找到正确的养生方法 .....      | 8  |
| 阳气的强弱决定着生命的盛衰 .....         | 9  |
| 人增一分阳气，就多一分寿命 .....         | 10 |
| 虚症要增阳，实症要减阴 .....           | 10 |
| 阴阳两种体质的养生要诀 .....           | 11 |
| <b>第二章 身体平衡全靠调阴阳</b> .....  | 13 |
| 阴阳为法，平衡养生 .....             | 13 |
| 为什么阴阳会失衡 .....              | 13 |
| 阴阳要平衡，有补还得有排 .....          | 15 |
| 进补如用兵，乱补会扰乱平衡状态 .....       | 15 |
| 阴平阳秘，不治已病治未病 .....          | 16 |
| 病有阴阳之分，防治各有方略 .....         | 16 |
| 亚健康是轻度阴阳失衡 .....            | 17 |
| 阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热 .....       | 17 |
| 运动就可以生阳，静坐就可以生阴 .....       | 18 |
| 阴阳平衡的女人最美 .....             | 19 |
| <b>第三章 阳气是最好的治病良药</b> ..... | 20 |
| 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳 .....       | 20 |
| 三阳开泰，阳气始生 .....             | 20 |
| 阳气耗尽，生命之火熄灭 .....           | 22 |
| 万病皆损于一元阳气 .....             | 22 |
| 现代人为什么会阴盛阳衰 .....           | 23 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 人只有跟着太阳走，阳气才能更好地升发 ..... | 24 |
| 肾为身之阳，养阳先养肾 .....        | 24 |
| 春天让阳气生发得轰轰烈烈 .....       | 25 |
| 冬天阳气要收藏，与太阳一起起床 .....    | 26 |
| 一天就是小四季，每日养阳按时辰 .....    | 27 |
| 阳气旺盛，百病不侵芳颜不老 .....      | 27 |
| 扶阳的真谛是固守精神 .....         | 28 |
| 阳光美女离不开阳气的温煦 .....       | 29 |
| 湿邪作祟，阳虚的女人老得快 .....      | 30 |
| 胶筋煲海马，更能帮女人补阳气 .....     | 30 |
| 人体阳气不足，不可盲目补气 .....      | 31 |
| 骨气即阳气，栗子鹌鹑汤养骨气，享天年 ..... | 31 |
| 常练静功，控制人体阳气消耗 .....      | 32 |
| 生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆 .....   | 33 |
| 梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 ..... | 34 |
| 强肾壮阳，国医有绝活 .....         | 34 |
| 不损即补——储备能量，节能养阳 .....    | 35 |

#### 第四章 判断身体阴阳的简单方法 .....

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 身体有热舌苔黄，舌质淡白是寒象 .....     | 37 |
| 寒则痰涕清白，热则痰涕浓黄 .....       | 37 |
| 鼻红脾胃有热，额红肺上有火 .....       | 38 |
| 气虚之人，舌有齿痕 .....           | 38 |
| 气血两虚，舌质淡白 .....           | 39 |
| 是否有淤血：女看舌上红点，男看舌下经脉 ..... | 39 |
| 阴阳失调，脸色会泄露健康秘密 .....      | 39 |
| 眉毛不是摆设，反映五脏盛衰 .....       | 40 |
| 舌苔，吐露你的健康 .....           | 40 |
| 鼻为“面王”，可预报身体阴阳状况 .....    | 41 |
| 头发是观察身体阴阳的窗口 .....        | 41 |

## 第二篇 阴阳是个总纲，寒热左右健康

### 第一章 寒邪是万病之根，温阳益气可避邪生 .....

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒 ..... | 44 |
| 调阴阳的方法：寒则温之，热则寒之 .....  | 44 |
| 寒湿伤阳气，损阳易生病 .....       | 45 |
| 全球不断变暖，身体却在变寒 .....     | 45 |
| 如何判断身体内有没有寒湿 .....      | 46 |
| 与其有寒再祛，不如阻之体外 .....     | 47 |
| 让身体远离寒湿的养生要则 .....      | 48 |
| 为什么身体内寒凉，却感到燥热 .....    | 48 |
| 人类如何与大自然和谐共存 .....      | 49 |
| 寒气重不重，摸摸手脚就知道 .....     | 49 |





|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 寒从脚底起——泡脚治百病.....               | 50        |
| 按摩是驱除体内寒气的有效方法 .....            | 50        |
| 羊肉汤：最好喝的驱寒药.....                | 51        |
| 去除身体寒气的特效饮食.....                | 52        |
| 经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重 .....         | 53        |
| 做个暖女人就是对自己最好的呵护 .....           | 53        |
| 泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑 .....          | 54        |
| 葵花子多得太阳之气，可温暖我们的身心 .....        | 55        |
| 身体温暖才能祛湿排毒.....                 | 55        |
| 要想身体安，火罐经常沾——火罐驱寒除湿法 .....      | 56        |
| 对付过敏性鼻炎，排除寒气是根本 .....           | 56        |
| 慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键 .....           | 57        |
| 风寒风热易感冒，及时祛邪别拖延 .....           | 57        |
| <b>第二章 阴阳不调多上火，祛除火邪健康来.....</b> | <b>59</b> |
| 阴阳不调，体内寒湿重，人就会上火 .....          | 59        |
| 上火了，说明你阴阳失调了.....               | 59        |
| 体内虚火要祛除，就用泥鳅来帮忙 .....           | 60        |
| 肿、热、痛、烦，都是上火的表现 .....           | 61        |
| 相火妄动极易耗伤阴精.....                 | 61        |
| 脾气大、血压高是肝火引起的.....              | 62        |
| 胃里有火气，酿造了令人尴尬的“口臭”.....         | 62        |
| 燥热因阴阳失衡，滋阴潜阳的食物要多吃 .....        | 63        |
| 五谷去火气补正气，对治内分泌失调 .....          | 63        |
| 吃出来的火气，食物去火以毒攻毒 .....           | 64        |
| 避免热毒侵袭，吃完烧烤就要饮绿茶 .....          | 65        |
| 萝卜炖牛腩，去除内热的上佳之选 .....           | 65        |
| 去火明目，荠菜是灵丹.....                 | 66        |
| 疏肝养血，菠菜是最好的美味.....              | 67        |
| 翠衣西瓜败心火，清热解毒治口疮 .....           | 67        |
| 茄子是清热解暑的平民美食.....               | 68        |
| 银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它 .....           | 69        |
| 荷叶用处多，清热去火不能少.....              | 69        |
| 男女老少，清火要对症食疗.....               | 69        |
| 上火牙疼不必怕，找花椒来缓和 .....            | 70        |
| 脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸 .....        | 71        |
| <b>第三章 温暖自己，为疾病四伏画上句号 .....</b> | <b>72</b> |
| 温度决定人体的健康.....                  | 72        |
| 让血液流动起来的是温度.....                | 72        |
| 测量一下你的体温是否偏低.....               | 73        |
| 体温降低会影响下一代的生长发育 .....           | 74        |
| 体温降低将导致血液生成减少.....              | 75        |
| 体温降低会造成动脉硬化.....                | 75        |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 体温降低容易诱发抑郁症.....            | 76 |
| 体温升高，从改变饮食开始.....           | 77 |
| 温阳益气，驱散寒邪，艾灸、按摩为主，刮痧为辅..... | 78 |
| 坐骨神经痛，那是身体在排寒气.....         | 78 |
| 神阙穴：温阳救逆、利水固脱.....          | 79 |
| 多吃蔬果、多喝水会使体温降低.....         | 79 |
| 中和食物阴阳，享受健康饮食.....          | 79 |
| 寒冬时节，怎样让你的身体温暖如春.....       | 80 |

### 第三篇 只有阴阳平衡，气血才会通畅

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>第一章 气属阳，血属阴，气血平衡是根本.....</b> | <b>82</b> |
| 气血通畅，人才会健康.....                 | 82        |
| 气血是身体能量的“总闸”.....               | 82        |
| 我们的气血，就好像自然界里的树.....            | 83        |
| 血液总量和人体的血气能量成正比.....            | 83        |
| 我们生存的根本就是元气.....                | 84        |
| 元气充足与否要看脾胃的运转情况.....            | 85        |
| 养正气、避邪气，才能健康无疾.....             | 85        |
| 血是保证女性身体运转的营养剂.....             | 86        |
| 气虚阳不足，血虚阴不足.....                | 86        |
| 十招教你了解自己的气血是否充足.....            | 87        |
| 补气重在补脾益肾.....                   | 88        |
| 行气延年“六字诀”的养生真谛.....             | 88        |
| 行气的最高境界是达到胎息状态.....             | 90        |
| 病痛是血气水平升降的结果.....               | 91        |
| 控制性生活，减少对精气的损耗.....             | 92        |
| 最有效的五种呼吸保健法.....                | 92        |
| 虚胖，治胖补气血才是根本.....               | 94        |
| 气血淤堵，人容易患癌.....                 | 95        |
| <b>第二章 舒筋活络，气血调和.....</b>       | <b>96</b> |
| 经络也有阴阳性，养生保健要分清.....            | 96        |
| 认识你身上的这张“网络”地图.....             | 96        |
| 经络是人体气血运行的通路.....               | 97        |
| 气血不畅，就易出现筋缩现象.....              | 99        |
| 青筋暴突正是血液中废物积滞的结果.....           | 100       |
| 活血通脉，增强自愈力的全身按摩法.....           | 101       |
| 经络是气血运行的通道，经络通气血才能足.....        | 101       |
| 阴阳对应，奇经正经病皆可治.....              | 102       |
| 舒筋活络，先用“手足相连”调气法.....           | 102       |
| 打通胃经，强大气血的“绿色通道”.....           | 102       |
| 舒筋活络、调和气血，多多按捏腋窝.....           | 104       |
| 按摩百虫窝穴可祛风活血.....                | 104       |



|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 调和气血，二白穴效果佳.....           | 105        |
| 邪热与淤血互结，肠风穴治便血 .....       | 105        |
| <b>第三章 调理气血的简单方法 .....</b> | <b>106</b> |
| 十全大补汤，让全身气血畅行无阻 .....      | 106        |
| 鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停” .....      | 106        |
| 女人阳气足，要多吃补血食物.....         | 107        |
| 用“五禽戏”来平衡气血生态最有效 .....     | 108        |
| 津液是人体之正气，可以阻止外邪入侵 .....    | 108        |
| 清嗓子、打喷嚏，排除体内浊气 .....       | 109        |
| 按摩血海、三阴交也可以让你气血生辉 .....    | 110        |
| 当归，补血活血的“有情之药” .....       | 110        |
| 常吃南瓜补血又排毒.....             | 111        |
| 海狗油，调通气血，降“三高”的全能手 .....   | 111        |
| 早早醒来睡不着，大口咽津补气血 .....      | 112        |
| 主食是补气血的主要原料.....           | 112        |
| 让气血畅行无阻的养生方式：导引 .....      | 113        |
| 每个人都要掌握一些补血良方.....         | 114        |
| 细碎的食物是快速的补养气血“灵丹” .....    | 114        |

## 第四篇 食物调阴阳法——食补养生调阴阳

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>第一章 食物可以调理身体阴阳.....</b>   | <b>116</b> |
| 通过调节饮食平衡来调整身体.....           | 116        |
| 食物也分阴性与阳性.....               | 116        |
| 熟知食物的温热寒凉平.....              | 117        |
| 食物也有“身份证”——五味和归经 .....       | 119        |
| 饮食影响体质的变化.....               | 120        |
| 吃对了，才会阴阳平衡.....              | 120        |
| 食物可以是药，也可以是毒.....            | 121        |
| 阴性食物与阳性食物的辨别方法 .....         | 122        |
| 阴阳体质者如何选择应季食材.....           | 123        |
| 自然什么时候给我们，我们就什么时候吃 .....     | 123        |
| 怎样辨别食物的寒热属性.....             | 123        |
| 扭转食物阴阳性质的技巧.....             | 124        |
| 吃得激素失调，带来无尽烦恼.....           | 125        |
| 多吃完整食物，少吃加工食物.....           | 126        |
| 吃水果不当会导致阴阳失调.....            | 126        |
| <b>第二章 多元膳食有助于平衡营养 .....</b> | <b>128</b> |
| 熟知食物的阴阳属性是健康之本 .....         | 128        |
| 温性食物是阴型肥胖者的最佳选择 .....        | 129        |
| 吃对凉性食物不生病.....               | 129        |
| 粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅 .....       | 129        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 生熟阴阳平衡：生熟互补才合理 .....         | 130        |
| 荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚 .....       | 130        |
| 酸碱阴阳平衡：膳食不可多点酸 .....         | 130        |
| 寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之 .....       | 131        |
| 就餐前后动与静平衡可助调养 .....          | 131        |
| 海陆搭配平衡可助补偏救弊 .....           | 131        |
| 构建健康饮食金字塔 .....              | 132        |
| 膳食中暗藏科学的黄金分割法 .....          | 133        |
| 补好矿物质，生命健康无忧 .....           | 134        |
| 膳食纤维：人体的“清道夫” .....          | 137        |
| 生命的标志——蛋白质 .....             | 138        |
| 人体最耐用的能源——脂肪 .....           | 138        |
| 人体热能最主要的来源——碳水化合物 .....      | 139        |
| 好水可提高你的生命质量 .....            | 139        |
| 不同的食物可以呵护身体的不同部位 .....       | 140        |
| 别将食物最宝贵的部分扔掉 .....           | 141        |
| 吃饭也要讲究“先来后到” .....           | 142        |
| <b>第三章 泻补相宜，以免食伤阴阳 .....</b> | <b>144</b> |
| 养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻” .....    | 144        |
| 进补如用兵，乱补会伤身 .....            | 144        |
| 食物本无好坏之分，关键就看怎么吃 .....       | 145        |
| 食物是最灵验的“消毒剂” .....           | 146        |
| 食物中的“排毒明星” .....             | 147        |
| 教你走出排毒误区 .....               | 148        |
| 体内毒素简易自查法 .....              | 149        |
| “小人参”胡萝卜能解汞中毒 .....          | 150        |
| 红豆排毒又健康 .....                | 150        |
| 排毒减肥就找红薯帮忙 .....             | 151        |
| 竹笋，排毒养身好上加好 .....            | 151        |
| 猪血，人体废料的“清道夫” .....          | 152        |

## 第五篇 脏腑调阴阳法——藏泻互补保健康

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一章 善待肝胆，滋养阳气 .....</b> | <b>154</b> |
| 肝血充盈精力旺，疏肝理气更健康 .....      | 154        |
| 不把肝脏的阳气养足，活着就没劲儿 .....     | 155        |
| 养肝血，食疗、按摩加睡眠 .....         | 155        |
| 平肝降压，养血补虚——芹菜好处多多 .....    | 156        |
| 肝火旺就容易生气说“红脸话” .....       | 157        |
| 熄灭肝火，降大火吃药，清小火喝茶 .....     | 158        |
| 让肝不血虚，血海和足三里是首选大药 .....    | 158        |
| 养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好 .....     | 159        |
| 五味五色入五脏：肝喜绿，耐酸 .....       | 160        |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 保肝润肺还是离不开中草药膳.....           | 161        |
| 春季阳气萌，养肝要先行.....             | 162        |
| 柴胡疏肝解郁效果好.....               | 163        |
| 大蒜是保护肝脏的上佳选择.....            | 164        |
| 每天一杯三七花，保肝护肝全靠它.....         | 164        |
| 日食荔枝三五颗，补脾益肝效果佳.....         | 165        |
| 玉米是清湿热、理肝胆的宝石.....           | 165        |
| 海参、鲍鱼壳滋补肝肾的效果不逊鲍鱼.....       | 166        |
| 肝肾阴虚吃什么来补补.....              | 167        |
| 坐骨神经痛，食疗加疏通胆经才是根本.....       | 167        |
| 对付脂肪肝，三分治加七分养.....           | 168        |
| 肝硬化患者要做到从细节爱惜自己.....         | 170        |
| 清肝饮食，让肝炎乖乖投降.....            | 171        |
| 拨开胆囊炎的层层迷雾.....              | 172        |
| 清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”.....     | 172        |
| 低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围圈.....       | 173        |
| 怒伤肝，生气无异于慢性自杀.....           | 174        |
| 养护肝脏选择哪些食物最合适.....           | 174        |
| 过度疲劳会给肝脏带来损伤.....            | 175        |
| 肝胆相连，避免燥热火重胆功能失调是关键.....     | 175        |
| 胆病大多是由不良生活习惯导致阴阳不调所致.....    | 176        |
| 阴阳协调，配合饮食调节可治胆囊炎.....        | 176        |
| 过饥、受寒、高热、腹泻等易致人染胆道蛔虫病.....   | 177        |
| <b>第二章 调养脾胃，为阳气“加油”.....</b> | <b>178</b> |
| 脾为元气生发源泉，主管血液和肌肉.....        | 178        |
| 阴阳调和，养护身体的粮库——脾胃.....        | 179        |
| 脾胃升降是脏腑气机升降的枢纽.....          | 179        |
| 脾胃的好坏直接影响人的胖瘦.....           | 180        |
| 脾胃健运是长寿的基础.....              | 180        |
| 调摄胃气——防病治病的根本.....           | 181        |
| 饥饱无常是脾胃受损的导火索.....           | 181        |
| 不吃早餐最伤脾胃.....                | 182        |
| 吃得好才是福——脾胃喜欢细碎的食物.....       | 182        |
| 豆类食物是补益脾胃的佳品.....            | 183        |
| 甘入脾——甘甜的食物适宜补脾胃.....         | 183        |
| 五味五色入五脏：脾喜黄，耐甜.....          | 184        |
| 内热伤阴，生湿化热——饮食过度会伤脾.....      | 185        |
| 胃经当令吃好午餐，就能多活十年.....         | 185        |
| 年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要.....          | 186        |
| 益气补脾，山药当仁不让.....             | 187        |
| 人参善补气，脾肺皆有益.....             | 188        |
| 茯苓性平和，益脾又安神.....             | 188        |
| 多吃鸡肉调和脾胃，提升自身免疫力.....        | 189        |





|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 小米最补我们的后天之本——胃 .....         | 190        |
| 没胃口多吃点香菜.....                | 190        |
| 十宝粥——补脾胃的佳品.....             | 190        |
| 糯米饭——御寒暖胃佳品.....             | 191        |
| 脾胃不和，可以喝一喝补中益气汤 .....        | 191        |
| 补阴养胃，胃炎就会“知难而退” .....        | 192        |
| 对付胃痛，食物疗法最见效.....            | 192        |
| 治疗胃溃疡的“美食法”.....             | 193        |
| 孩子口水太多，病可能在脾肾.....           | 194        |
| 食物祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题 .....       | 194        |
| 暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决 .....        | 195        |
| 几款健脾养胃的药膳.....               | 195        |
| <b>第三章 心肠温煦，阳气才能充盈 .....</b> | <b>197</b> |
| 养生先养心，心养则寿长.....             | 197        |
| 阴阳调和，心脏才能健康.....             | 197        |
| 心脏有问题，耳朵先露出马脚.....           | 198        |
| 补足心血，按揉心俞穴就管用.....           | 198        |
| 与莲心连心——养心助睡眠.....            | 199        |
| 五味五色入五脏：心喜红，耐苦 .....         | 200        |
| 补心、养心多吃红色食物.....             | 201        |
| 夏季养心，防暑更要防贪凉.....            | 201        |
| 几款清心安神的药膳.....               | 202        |
| 用透明的食物来补养我们的心脏 .....         | 203        |
| 摆脱抑郁症，带色食物还你一个好心情 .....      | 203        |
| 暴饮暴食最容易引发心脏病.....            | 204        |
| 饮食帮你拒绝冠心病的威胁.....            | 204        |
| 冠心病患者的养心茶粥.....              | 205        |
| 桂圆入心脾，巧治“失心症”.....           | 206        |
| 治疗心绞痛，四款食物最有效.....           | 207        |
| 午时心经当令，适当午休好处多 .....         | 208        |
| 喜伤心，猝死往往由于乐极生悲 .....         | 208        |
| <b>第四章 滋阴补气，补肺润肠巧增阳.....</b> | <b>210</b> |
| 肺主气，主肃降，主皮毛.....             | 210        |
| 注重饮食，才能养护肺.....              | 211        |
| 养肺要谨防：风、寒、暑、湿、燥、火 .....      | 211        |
| 养肺防衰，重在多事之秋.....             | 212        |
| 五味五色入五脏：肺喜白，耐辣 .....         | 212        |
| 补肺要多吃蔬菜、水果、花、叶类食物 .....      | 213        |
| 香烟为热毒燥邪，食疗解烟毒.....           | 214        |
| 秋养肺，饮食应以“少辛增酸”为原则 .....      | 215        |
| 肺经当令在寅时，养好肺气可安眠 .....        | 215        |
| 虫草鹅，颐养肺腑的宝物.....             | 217        |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 黛蛤散，小方轻松为你镇咳.....             | 218        |
| 肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽.....            | 219        |
| 治疗便秘，润肺生津少不了.....             | 219        |
| 药食疗法助你狙击肺结核.....              | 220        |
| 消气解肿，肺气肿的食疗王道.....            | 221        |
| 以食养肺益气，让支气管炎知难而退.....         | 222        |
| 疏通肺气有绝招，心火降下风寒消.....          | 223        |
| 以食理虚润肺，拒绝哮喘来访.....            | 223        |
| 清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”.....        | 224        |
| 鱼际、曲池、迎香，护肺的三大宝穴.....         | 225        |
| 每天按掐合谷穴，肺部从此不阴虚.....          | 226        |
| 给肺癌病人的中医药膳方.....              | 226        |
| 忧伤肺——10种快乐的食物，让你远离“心理感冒”..... | 227        |
| <b>第五章 补肾固精，排毒养阳生动力.....</b>  | <b>230</b> |
| 肾为先天之本，藏经纳气为身体提供原动力.....      | 230        |
| 走出误区：补肾并不等于壮阳.....            | 231        |
| 肾衰有“表现”，补衰有方法.....            | 231        |
| 肾虚有区别，防治要对症.....              | 232        |
| 五味五色入五脏：肾喜黑，耐咸.....           | 233        |
| 冬养肾，藏阳气保精气.....               | 234        |
| 肾脏好不好，看看眉毛早知道.....            | 236        |
| 肾为坎卦，卦应水——补肾当属水中之物.....       | 236        |
| 壮阳补肾很关键，多吃鳗鱼有奇效.....          | 238        |
| 火腿冬笋粥，为孩子补肾壮骨.....            | 238        |
| 羊骨粥补肾健脾，适用增生性脊柱炎.....         | 239        |
| 黄芪猪肝骨头汤是益肾的好选择.....           | 239        |
| 没事练几招，巩固肾气、强筋壮骨.....          | 239        |
| 节欲保精，养肾要房事有度.....             | 240        |
| 阳气虚弱，手脚冰凉，要补肾.....            | 241        |
| 天寒地冻，饮对了最养肾.....              | 241        |
| 剔透晶莹，珍珠润肾细无声.....             | 242        |
| 女怕伤肾，女人也需治肾虚.....             | 243        |
| 肾病综合征，降“三高”升“一低”.....         | 244        |
| 治疗肾结石，就找消坚排石汤.....            | 245        |
| 为肾盂肾炎患者开出的食疗单.....            | 246        |
| 以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩.....         | 248        |
| <b>第六篇 四季调阴阳法——阴平阳秘促长寿</b>    |            |
| <b>第一章 推陈出新，泻去寒湿春阳来.....</b>  | <b>250</b> |
| 春初调阴阳，要跳过五大“陷阱”.....          | 250        |
| 春季饮食良方助阴阳平衡.....              | 250        |
| 春季食补养生“六宜一忌”.....             | 252        |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 春天吃韭菜，助你阳气生发.....             | 253        |
| 春天如何清火排毒.....                 | 254        |
| 春吃油菜，解燥去火真管用.....             | 254        |
| 春暖花开，发表通阳葱香美.....             | 255        |
| 香椿，让你的身心一起飞扬.....             | 255        |
| 春季补铁养肝，鸭血最佳.....              | 256        |
| 多吃水果可以帮您远离春季病.....            | 257        |
| 春天喝点花草茶可助调阴阳.....             | 257        |
| 中老年人春季养生“四不”原则 .....          | 258        |
| 食物帮你狙击“春困”.....               | 259        |
| 摆脱“春困”的5款独家“汤术” .....         | 259        |
| 口腔溃疡折磨人，先给身体降降火 .....         | 261        |
| 排“风”祛“湿”，关节痛不再来 .....         | 261        |
| 春季养肝有四法，从食物上下工夫 .....         | 262        |
| 春季是养眼好时节.....                 | 263        |
| 春夏之交上火，青橄榄煲汤利喉咙 .....         | 263        |
| <b>第二章 阳气生发，夏季抓住健康命脉.....</b> | <b>265</b> |
| 夏季天地之气相交，当借天以养阳 .....         | 265        |
| 葱郁茂盛，夏季养生注“养长”.....           | 265        |
| 夏季饮食要注意“清淡”二字.....            | 266        |
| 夏季尽享西红柿营养餐.....               | 266        |
| 夏日去火强身，要懂三项必修课 .....          | 268        |
| 夏季丝瓜，美丽“女人菜”.....             | 268        |
| 夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉.....            | 269        |
| 夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉.....             | 271        |
| 夏季吃兔肉，口福、美丽和健康同享 .....        | 272        |
| 夏季进补，一鸽胜九鸡.....               | 273        |
| 桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果 .....      | 274        |
| 清热解暑，“香薷饮”功不可挡 .....          | 275        |
| 正确用膳，预防三种夏季病.....             | 275        |
| 姜汤是对付空调病的有力武器.....            | 276        |
| 怎样利用食物清热消暑.....               | 276        |
| 夏季里最好的降温食物全知道.....            | 277        |
| 一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方.....            | 279        |
| 防暑降温粥伴你清凉度夏.....              | 280        |
| 夏季要多补水和维生素.....               | 281        |
| 夏日喝凉茶有讲究.....                 | 281        |
| 凉性、杀菌和瓜类蔬菜可助炎夏调阴阳 .....       | 282        |
| 清淡饮食，益气化湿过仲夏.....             | 282        |
| 夏季常喝消暑饮料，水分还要跟得上 .....        | 283        |
| 7种食疗方助夏季调阴阳.....              | 283        |
| 祛除湿邪，夏季最当时.....               | 284        |
| 夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利 .....        | 285        |



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 夏日房事出汗易染病.....                 | 286        |
| 夏日,“内火”“外火”都要防.....            | 286        |
| <b>第三章 平定内敛,远离“多事之秋” .....</b> | <b>287</b> |
| 顺天而调,让阳气开始慢慢收敛 .....           | 287        |
| 秋季饮食,少辛多酸、合理进补 .....           | 288        |
| 凉意舒情果清芬,秋分养生先调阴阳 .....         | 289        |
| 秋日进补好时节,先要补补脾和胃 .....          | 289        |
| 万物收获,秋季养生注“收”.....             | 289        |
| 秋季进补,滋阴润肺就选乌鸡.....             | 290        |
| 秋季补虚健脾,猪肚功效颇佳.....             | 291        |
| 秋季补充胶原蛋白,必吃猪蹄.....             | 292        |
| 西兰花,滋阴润燥的秋季菜.....              | 293        |
| 莴笋就是秋季主打菜.....                 | 295        |
| 秋季阳气“收敛”,用香蕉和梨滋阴润燥 .....       | 296        |
| 秋季滋阴润燥,麦冬、百合少不了 .....          | 296        |
| 秋令时节,新采嫩藕胜仙丹.....              | 297        |
| 多喝蜂蜜少吃姜,“多事之秋”无烦扰 .....        | 298        |
| 秋季四宝:百合、大枣、枸杞、红薯 .....         | 298        |
| 秋天吃枣,不宜与哪些食物同吃 .....           | 299        |
| 为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生 .....         | 299        |
| 秋季可用当归把冻疮拒之门外.....             | 299        |
| 秋季调理阴阳、固护本元,赶走糖尿病 .....        | 300        |
| 秋季按摩巧养生,养出舒畅好心情 .....          | 300        |
| 秋季干燥,要防止静电伤身.....              | 301        |
| “秋冻”要适当,千万别冻坏身体 .....          | 301        |
| 秋季,别让“五更泻”缠上你.....             | 302        |
| 初秋时节应怎样防中风.....                | 302        |
| 天高云淡雁成行,寒露“养收”保阴精 .....        | 303        |
| 梅映红霞报晚秋,霜降一定要防寒 .....          | 303        |
| 立秋后,要学会全面防“燥”.....             | 304        |
| 太极拳,秋季平衡阴阳的养生功 .....           | 304        |
| <b>第四章 养精蓄锐,寒冬滋阴巩固根基.....</b>  | <b>305</b> |
| 扰动阳气是冬季养生的大忌.....              | 305        |
| 寒水结冰,冬天养生注“藏”.....             | 305        |
| 冬季进补讲原则才能令阳气生发 .....           | 306        |
| 冬季饮食需侧重“养阴滋补”.....             | 307        |
| 冬季进补原则:多食用偏温热性的食物 .....        | 307        |
| 冬季喝御寒粥可预防疾病.....               | 308        |
| 药食同源,冬季养生有最便宜的“药”.....         | 308        |
| 冬食萝卜温中健脾,不用医生开药方 .....         | 309        |
| 在冬季餐桌上享受牛肉的滋补.....             | 309        |
| 驴肉补益气血,走俏冬季餐桌.....             | 310        |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜 .....     | 311 |
| 冬季暖身找洋葱 .....             | 313 |
| 冬季吃圆白菜可杀菌消炎 .....         | 315 |
| 平常土豆冬季不平凡 .....           | 316 |
| 寒冬至吃狗肉，养好身体第一位 .....      | 317 |
| 鲫鱼，冬月肉厚子多味尤美 .....        | 318 |
| 6款冬季饮食良方助阴阳协调 .....       | 318 |
| 一碗好汤，可调阴阳防疾病 .....        | 320 |
| 冬季宜与哪些水果亲密接触 .....        | 320 |
| 御寒有方——家庭火锅的做法 .....       | 321 |
| 冬季巧喝茶可摆脱瘙痒的困扰 .....       | 321 |
| 冬季洗澡从脚开始有益健康 .....        | 322 |
| 冬季寒冷，老年人应防关节炎 .....       | 322 |
| 冬季防止情绪“伤风”的几个小窍门 .....    | 323 |
| 冬季调养“老肺病”的饮食要点 .....      | 323 |
| 冬泳误区多，别让错误的认识影响阴阳平衡 ..... | 323 |

## 第七篇 一家老小调阴阳法——全家都健康的真谛

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一章 保阳护体，巩固男人之本 .....     | 326 |
| 男人为什么无阳气不活 .....          | 326 |
| 阳气旺盛，男性不育自愈 .....         | 327 |
| 板栗，男人的“肾之果” .....         | 327 |
| 酉时助阳好时机，男人就该吃枸杞 .....     | 328 |
| 锁阳，男人的“不老药” .....         | 329 |
| 淫羊藿：一只公羊带来的启示 .....       | 329 |
| 甲鱼，男人补阳之上上品 .....         | 330 |
| 虾是雄性力勇的象征，带给肾阳亏者的福音 ..... | 330 |
| 海参，男人补肾壮阳的好选择 .....       | 331 |
| 鹿龟双珍疗阳痿，男性雄风重寻回 .....     | 332 |
| 遗精日久伤元气，煎汤备药保肾阴 .....     | 332 |
| 利尿通闭是治疗前列腺增生的王道 .....     | 332 |
| 肾阳亏虚，韭菜子是男人最好的起阳草 .....   | 333 |
| 壮肾补阳，男人就要多多拍打命门 .....     | 333 |
| 丹田、关元和肾俞——冬季的补肾精穴 .....   | 334 |
| 精神性阳痿找准肩外俞和手三里来拍打 .....   | 334 |
| 命门之火温暖，男性不育自愈 .....       | 335 |
| 性欲减退，拍揉仙骨穴 .....          | 335 |
| 男性早泄，试着拍打气海、命门两穴 .....    | 336 |
| 多多按摩丹田和肾俞穴，也可治遗精 .....    | 336 |
| 治疗慢性前列腺炎，按压前列腺体 .....     | 337 |
| 第二章 滋阴养血，成就女性健康之基 .....   | 338 |
| 滋阴就是滋养身体内外的阴液 .....       | 338 |